

## 警惕“糖网”

# 别被它“偷”走了视力

它是糖尿病并发症之一，早期无症状，后期可致盲，糖友应定期做眼底检查

□记者 李新伟 通讯员 海灵

### ■受访专家：

滕中杰，主任医师，河南科技大学洛阳博爱眼科医院内科特聘专家，原河南科技大学第一附属医院大内科主任，内分泌科主任，洛阳市医学会内分泌分会主任委员，曾在北京医科大学一附院内科工作十年。擅长垂体疾病、甲状腺疾病、糖尿病等疾病的诊断与治疗。

杨芳，主治医师，河南科技大学洛阳博爱眼科医院总住院医师。2008年曾到北大三附院见习，2016年到北大人民医院进修一年。擅长眼底病、眼外伤的诊治和眼科激光治疗。对葡萄膜病、玻璃体混浊、视网膜脱离、糖尿病性眼底出血、视神经疾病等诊治具有丰富的临床经验。

11月14日是“世界糖尿病日”。这几天洛阳气温下降明显。对糖尿病患者来说，天气变化时更需小心呵护自己的健康，一边要继续控制好血糖，一边还要防范感冒等其他疾病。

专家表示，糖尿病患者在做好防寒保暖的同时，不可忽视糖尿病所引起的眼底病变，定期检查、及时预防，让自己远离糖尿病性视网膜病变（简称“糖网”）。

## 3 及时就诊，出现这些状况莫大意

“糖网”是如何一步一步侵害患者视力的呢？

专家介绍，早期“糖网”发病时，患者的眼底只有一些小动脉瘤，以及有小片出血、渗出等症状，此时视力受影响不严重，所以这种病不容易被重视。

随着病情的发展，患者眼部出现黄斑水肿、玻璃体出血、牵拉性视网膜脱离等改变，视力就会出现严重损害。

糖尿病患者若出现视物模糊、眼前黑影、视物变形，应及时到眼科就诊。初患糖尿病的人，最好根据医生建议定期检查眼底。

“在临床上，许多糖尿病患者没有意识到‘糖网’的危害，往往忽视眼底检查，或者觉得多一项检查太麻烦，其实这是一个误区。”专家表示，对待“糖网”等糖尿病并发症，患者不妨经常以这样的问题来提醒自己：如果通过努力，把糖尿病并发症发生的时间推迟5年，我的生活会怎样？如果通过努力，把糖尿病并发症发生的时间推迟10年，我的生活会怎样？……通过这个方法，鞭策自己养成良好的习惯，提高生活质量。

## 4 饮食调节，这几条内容真的很重要

专家介绍，防治“糖网”等并发症，跟降糖、控糖有很大关系，饮食调节又是实现降糖、控糖的有效手段。对糖尿病患者来说，在日常生活中，科学健康的饮食习惯必须长期坚持，不可半途而废。

### 控制总量

糖尿病病人可根据个人体质、体重及病情，向主治医师咨询自己一天所需食物的总量。然后把它们合理分配到一日三餐中，确定三餐分配额后，长期坚持，不要轻易改变。

### 每餐主食量固定

对大多数患者来说，每一餐的主食精确到多少克有难度，最开始可以用这样的方法来估算每顿饭的主食量：用2两米做米饭，看做出的米饭重约多少，盛放在碗里大概有多大体积；用2两挂面下面条，看煮熟的面条有多重、多大体积。根据这样的对比关系，每餐根据医生建议控制主食的量，不多吃或少吃。

### 副食不能替代主食

肉、蛋、奶等副食的主要成分是蛋白质，不含糖或者含糖量很少，糖尿病患者本身通过口服药物或者注射胰岛素降糖，如果完全用副食代替主食，容易出现低血糖现象。

专家介绍，有一名患者在降糖治疗期间，晚上出现浑身打哆嗦、心慌等症状，他仔细询问发现，这名患者下午只吃了豆腐脑和鸡蛋，没有吃米、面等主食，导致出现低血糖，经过对症调理，该患者的症状很快得到了缓解。

此外，高血压、高血脂也会促使糖尿病视网膜病变的发生，且加速其发展。糖尿病患者保持稳定的血压、血脂，也能有效预防“糖网”。同时，要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，合理运动，增强免疫力。

## 1 悄无声息，“偷”走糖尿病患者的视力

今年70岁的朱阿姨患糖尿病已经有6年了，不久前，她感觉左眼视力下降，在家人的陪伴下来到医院想看看是咋回事，眼底检查发现竟然是“糖网”。朱阿姨很纳闷：以前除了眼有点花，也没感觉有啥不舒服，这种眼病咋说得就得上了呢？

医生告诉朱阿姨，其实在视力下降前，她就患上“糖网”了，只不过这种病最开始症状不明显，不容易被发现，所

以定期检查眼底很重要。

悄无声息，对视力极具“杀伤力”，这正是“糖网”的典型特征。

专家介绍，“糖网”是糖尿病常见和严重的微血管并发症之一，是糖尿病患者致盲的重要原因。其对视力的损害是不可逆的，如果放任不管，视力持续下降，最后会完全失明。糖尿病患者只要在医生的指导下定期检查、及时治疗，可以有效避免视残、失明等。

## 2 多措并举，像打仗一样防治“糖网”

专家表示，“糖网”是容易被误认为是老花眼、白内障的眼部并发症，“糖网”的筛查是糖尿病系统联合诊治的一部分。所以，要把防治“糖网”放到防治糖尿病这个系统中来看待，就像打仗一样，找准定位，综合施治。

### 糖尿病，对人体来说是战略性问题

糖尿病是胰岛素功能不足或胰岛素作用失调引起的全身性、代谢性疾病。目前，随着饮食习惯、生活作息规律的改变，以及遗传等因素，糖尿病发病率持续升高。糖尿病的危害非常严重，会导致身体各项机能减退，出现包括脑中风、心脏病及眼睛疾病等并发症，“糖网”就是常见并发症之一。

对人体来说，糖尿病是战略性问题，通过它，医生和患者可以更全面地认识和防治其他并发症。健康人群应养成良好的生活习惯，适量运动，预防糖尿病。

### 打针吃药，是战术调控

控制血糖，或者治疗糖尿病及其并发症，打针吃药是治疗手段，是战术调控，前提是必须了解这些病症和糖尿病的关系，从而有针对性地进行治疗。如果弄不清楚患者身体的整体状况，简单的打针吃药可能只是缓解症状，起不到真正的治疗效果。

### 防治“糖网”，莫耽误治疗时机

“糖网”是一种常见的糖尿病眼部并发症，随着糖尿病病程延长而出现。在平时生活中，糖尿病患者一般比较注重血糖控制水平，很少关注糖尿病与眼睛的关系，而且在“糖网”病变早期，患者也往往以为是老花眼、白内障，直到出现视力下降甚至其他严重状况时，到医院检查才知道了糖尿病性视网膜病变，这时治疗起来难度加大，从而耽误了治疗时机。因此，防治“糖网”，抓住时机很重要。